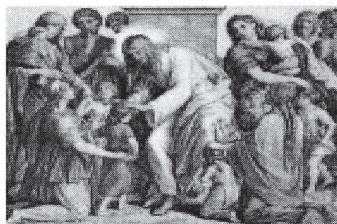


VENERA NO HADOMI EMA SELUK NIA MORIS



(Lk. 18,15-17)

Ida ne'e mak imajen nebe diak no furak husi Jesus nebe hadulas husi labarik sira. Jesus nia apustulu sira— dala ida tan – la komprende Jesus nia Espiritu no buka atu hado'ok labarik hirak nebe hakbesik-an ba Jesus. Klaru katak sira konsidera labarik hirak ne'e nudar labarik nebe halo ema seluk, inklui Jesus, la hakmatek. Maibe, Jesus siak apostulu sira nebe bandu labarik sira atu hakbesik an ba Nia. Jesus la simu deit labarik sira maibe mos tau liman iha sira nia ulun atu proteje sira hanesan proteje no tulun ema hirak nebe fraku no la iha protesaun ba sira nia an.

Labarik no bebe oan hirak ne'e, la sai deit nudar belun ki'ik oan sira nebe ita tenke defende no hadomi, maibe mos sai nu'udar exemplu oin sa atu tama iha reinu Lalehan. Jesus dehan katak la tama iha reinu lalehan nudar ema bo'ot ho matenek no kbi'it rasik maibe hanesan labarik sira nebe konfia buat hotu ba Nai atu tama iha reinu Lalehan.

Jesus nia jestu iha leten inspira Santa Kreda atu kaer metin no hatudu ninia komitmentu ida ba mundu kona ba **SAKRALIDADE VIDA HUMANA HAHU HUSI MOMENTU FEKUNDASAUN TO'O MATE** (cfr. Gaudium et Spes no. 49), basa Igreja firmemente fiar katak vida umana, mesmu débil i nakonu ho sofrimentu, maibe nafatin Maromak nia dom nebe esplêndidu (cfr. Familiares Consortio no. 30).

Kreda nia komitmentu kona sakralidade vida umana ita bele hare liu husi ninia kolaborasaun ho ema ou intitusau seluk atu defende ema nia vida inklui hatun rasio morbilidade no mortalidade inan no oan liu husi maneira fornese kuidadu saude nebe adeguada ba feto sira entre periodu konsepsaun no partu i mos período depois de partu.

Kuidadu ba inan isin rua hatudu katak ita fo valor no toma responsabilidade duni ba dimensaun maternidade nebe feto assume nu'udar vokasaun i misaun ida, basa feto nia maternidade, unida ba mane nia paternidade, reflete mistériu eternu atu fo moris, buat ida nebe próprio ba Nai Maromak. Feto nia Maternidade konstitui “parte” ida nebe espesial husi realidade komun atu sai inan-aman. Maibe realidade ne'e realiza-an diak liu tan iha feto, espesialmente iha período pré-natal, basa feto mak lori direitamente “todan” vokasaun no misaun atu fo moris, nebe absorve, literalmente, enerjia husi nia isin no klamar (cfr. Mulieris Dignitatem no.18).

Kuidadu ba inan iha etapa susisiva depois de partu, espesialmente iha primeiru período sai mos nu'udar buat nebe importante tebes, basa oan nia edukasaun presiza inan-aman nia

kontribusaun, maibe inan nia kontribusaun desisiva liu nu'udar baze ba personalidade humana nebe foun (cfr. Mulieris Dignitatem no.18). Atu hala'o didia misaun nu'udar edukadora iha familia, inan sira mos presiza saude fizika nebe diak. Sein saude fizika nebe diak inan, hamutuk ho aman, labele realiza iha sira nia vida tomak buat nebe ita hanaran paternidade i maternidade responsável (cfr. Humanae Vitae no. 10).

Oan nu'udar rezultadu domin entre inan-aman sein dúvida, sai nu'udar dom nebe excelente husi matrimônio i grandemente kontribui ba inan-aman nia diak (cfr.Humanae Vitae no. 9; Familiares Consortio no. 14). Tan ne'e, kuidadu oan sira, espesialmente iha primeru períodu sai nu'udar prioridade ida ba inan-aman sira no mos ba sosiedade. Espesialmente ba inan-aman sira, Joao Paolo II afirma: «Wainhira realsa inan-aman sira nia misaun espesifika, ita presiza akresenta *obrigasaun atu simu i servi moris liu-liu kuandu moris ne'e tama iha kondisaun fragilidade nebe bo'ot*» (Evangelium Vitae no. 43). Moris nebe fragil bele manifesta-an liu husi sofrimentu umanu hanesan hamlaha, uma la iha, estranjeiru, moras, dadur inklui bebe no labarik oan hirak nebe ho idade menus husi tinan lima.

Relaciona ho asuntu kona ba oan, ami mos presiza akresenta iha ne'e katak Santa Kreda la obriga ou bandu kabe nain sira atu hetan oan barak. Santa Kreda hanorin deit katak kabe nain sira presiza toma konsiderasaun ba kondisaun ekonômika, psikológiqa, sosial i fizika husi inan no mos respeita prosesu biolójiku hotu iha inan nia isin, molok kabe nain sira foti desizasun atu hetan tan oan (cfr. Humanae Vitae no. 10). Hanesan ne'e deit mak kabe nain sira bele evita problema oin-oin nebe bele sobu sira nia uma kain.

Ne'e duni, kna'ar atu tau matan ba inan isin rua no oan ho idade tinan lima mai kraika nebe Ministeriu Saude RDTL inisia, ho kolaborasaun Igreja Katolika iha Timor Leste, hatudu duni katak ita hotu iha responsabilidade atu defende no promove, venera i hadomi Timor oan sira no Timor oan sira nia vida, nune'e ita bele hetan objektivu jeral nebe ita hakarak: **POVU TIMOR NEBE SAUDAVEL.**

Ikus mai, ami hakarak hato'o agradese wain no fo parabens ba Ministeriu da Saude RDTL ba iniciativa atu produz livriñu oan ne'e. La haluha atu informa komunidade Timor Loro Sa'e tomak katak ami **aprova livriñu ne'e no fo autorizaun ba katekista sira** atu lê sai mensajen hirak nebe kontein iha livriñu ne'e kada domingu.

Timor Loro Sa'e Janeiru 2009

Ho Aprovasaun Ekleziastika





IV GOVERNO CONSTITUCIONAL MINISTÉRIO DA SAÚDE

Lia Menon

Liu husi livriñu ki'ik ida ne'e, Ministério da Saúde ho Igreja serviso hamutuk atu tau importansia ba saúde.

Objetivu husi mensajen saúde ne'e atu oinsa ita bele habelar liu tan informasaun ba ita nia komunidade tomak atu oinsa foti asaun preventivu balu nebe bele hadok ita husi moras oin-oin no mos halo integrasaun liu tan entre informasaun nebe fo sai iha facilidade saúde no mos iha postu SISCa (*Serviço Integradu de Saúde Communitária*) ka liu husi voluntario saúde komunidade sira. SISCa hahu tiha ona iha suco hotu-hotu iha Timor tomak no komunidade hamutuk ho pessoal saúde hala'o aktividade kada fulan. Entaun agora, liu husi livriñu ida ne'e, povo sira rona informasaun saúde husi facilidade saúde no postu SISCa no mos liu husi institusaun nebe sira tau konfiansa makas hanesan: Igreja.

Hau espera katak katekista sira sei uja livriñu ida ne'e kada Domingu depois de misa atu hato'o informasaun ba ita nia sarani sira. Hamutuk ita bele hatun taxa morbilidade no mortalidade labarik no inan liu husi aumenta povo sira nia kumprensaun no hahalok preventivo. Ami espera katak kolaborasaun ida ne'e sei lao nafatin ba oin atu nune'e ita hotu bele hetan objetivu jeral nebe ita hotu hakarak: “**Povu Timor nebe Saudavel iha Rai Timor nebe Saudavel**“.

Obrigado



Dr Nelson Martins, MD,MHM,PhD
Ministro da Saude

República Democrática de Timor-Leste

Livriňu Mensajen Saúde Labarik Liu Husi Igreja

Introdusaun

Objetivu husi atividade ida ne'e atu fo informasaun xave ba familia sira atu bele ajuda sira atu hatene: (1) oinsa atu prevene moras (2) oinsa halo tratamento simples ba moras iha uma no mos (3) bainhira tenki ba facilidade saúde. Mensajen sira ne'e integradu ho mensajen sira nebee hato'o iha facilidade saúde no mos iha postu SISCa.

Se mak prepara Livriňu ne'e?

Livriňu ida ne'e Ministeriu da Saúde no projeto saúde labarik TAIS mak prepara no hetan kolaborasaun másimu husi Igreja no organizasaun seluk nebee iha komitmentu makas atu hadia labarik sira iha Timor-Leste nia saúde. Teste ba mensajen saúde mos hola parte iha faze preparasaun ba livriňu ida ne'e.

Livriňu ne'e ba se?

Livriňu ida ne'e iha informasaun ba familia sira, maibe sei fahe ba amu ka katekista sira atu uza hodi fo sai mensajen antes ka depois de misa. Lider komunidade ka voluntáriu saúde sira (PSF) nebee interesse atu fo sai informasaun saúde labarik ba sira nia komunidade mos bele uza livriňu ne'e.

Oinsa atu organiza livriňu ne'e?

Livriňu ne'e inklui informasaun importante 12 kona ba tópiku saúde nian ba tinan ida tomak. Kada tópiku iha mensajen haat nebee sei fo sai iha misa dominikal. Só fulan Fevereiru, fulan sira seluk iha semana haat nebee bele signifika katak iha misa dominikal dala haat. Kada misa dominikal, katekista bele hato'o mensajen ida. Iha fulan Fevereiru, iha misa Dominikal dala tolu deit, tan ne'e katekista bele hato'o mensajen ba semana tolu no semana haat hamutuk deit. Iha mos possibilidade seluk katak iha tinan tomak nia laran dala ruma fulan balu iha Domingu lima. Se buat ne'e akontese, ba kuintu domingu katekista bele repete mensajen ruma husi fulan ne'e. Mensajen sira ne'e tuir oráriu no moras nebee mosu iha tempu ne'e, entau ita komesa lee mensajen tuir nia fulan. Se karik ita simu livriňu ne'e iha fulan Marsu, ita komesa ho Marsu. Favor ida labele hakat liu ba mensajen balu tamba kada mensajen iha ligasaun ba malu.

Oinsa katekista ka ema seluk bele hato'o mensajen sira ne'e?

Antes ka depois de misa iha nebee baibain sira hato'o informasaun ba asembleia, katekista sira tenki introduz mensajen hanesan ne'e: Mensajen ida ne'e importante kona ba familia nia saúde. Mensajen semanal ne'e kona ba (hateten tópiku mensajen nian). Hau sei lee dala rua. Depois de lee mensajen ne'e dala rua tenki koalia ho lian makas, neneik, klaru – ita boot bele hateten "Favor ida rai mensajen ne'e iha neon". Katekista sira nia papel mak hanesan hato'o informasaun deit durante tempu avizu. Entaun katekista sira lee deit mensajen no la presiza ka aumenta tan no hein katak liu husi informasaun hirak ne'e, ita nia komunidade sira bele halo tuir iha sira nia moris loro-loron. Se iha perguntas balu, favor ida refere sira ba pesoal saúde no voluntáriu saúde sira. Katekista sira bele hato'o mensajen uluk iha Tetum depois se presiza hato'o mos iha lian lokal. Se ita boot sira labele hato'o depois de misa semanal, ita boot sira bele implementa iha tempu saida deit depende ba iha situasaun, maibe tenki bazea ba tópiku semanal nebee determina tiha ona.

Ministério da Saúde hamutuk ho Igreja Katolika: Diocese Dili no Diocese Baucau hakarak hato'o agradesimentu ba parseiru sira nebee hato'o sira nia opiniaun no komentariu no ba foto sira neeve tau iha livriňu ne'e: Unicef, HAL no Hiam Health.

Orariu Mensal

Fulan	Tópiku Mensal
Janeiru	Malária no oinsa atu prevene
Fevereiru	Buat saida mak atu halo atu proteje saúde labarik nian
Marsu	Imunizasaun
Abríl	Isin Rua no planu atu partu
Maiu	Partu no tratamentu ba bebe nebee foin moris
Juñu	Planeamentu Familia (Spasu ba Oan)
Jullu	Fo susubeen inan nian ba bebe to'o fulan neen (6)
Agostu	Fo hahan ba bebe husi fulan neen (6) to'o tinan rua (2)
Setembru	Rekonhesimentu/tratamentu ba moras dada iis susar
Outubru	Tuberkuloze (TBC)
Novembru	Tee been
Dezembru	Oinsa prevene tee been

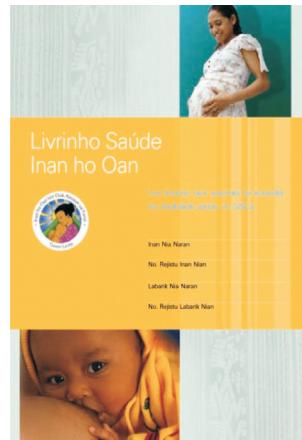
Janeiru: Malária no Oinsa Atu Prevene

Mensajen saúde ba primeiru semana:

Tópiku saúde ba fulan ida ne'e mak moras malaria nebee perigu no afeita ema barak iha Timor. Semana ida ne'e ita rona kona ba saida mak malaria no oinsa hadaet.

- Malaria moras ida nebee ita bele hetan bainhira susuk tata ita, tamba susuk lori moras malaria husi ema ida ba ema seluk.
- Sinal malaria nian mak: bee-doko, isin moras no isin manas makas.
- Sinal seluk mos bele hanesan: ulun moras, tee been, muta no la iha vontade atu han.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.



Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk ita rona katak ema hetan malária husi susuk nebee tata no malária halo ita sente ladiak. Semana ida ne'e ita rona kona ba oinsa ita bele prevene malária.



Prevene susuk tata:

- Uza moskiteiru iha familia nia laran kalan-kalan no loron durante bailoron no tempu udan.
- Hatais faru liman naruk no uza lipa.
- Sunu fiveti, sunu ruku fuik.
- Kose kreme antimálaria nian (autan).

Prevene susuk oan:

Susuk oan moris iha bee besik uma no mota, entaun:

- Hakiak ikan (ikan kepala timah) iha natar laran tamba sira han susuk oan.

- Tesi duut nebee impede bee sulin. Se bee sulin makas ne'e mos hasai susuk oan husi fatin.
- Hamos uma ninin (ambiente).

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Semana kotuk ita rona tiha ona katak ita bele prevene malária liu husi toba iha moskiteiru no hamos ambiente. Semana ida ne'e ita sei rona kona ba tratamentu ba moras malária.

- Lori lalais labarik ba facilidade saúde atu hetan tratamentu bainhira hetan isin manas hamutuk ho:
 - Bee-doko
 - ulun moras
 - muta ka
 - isin moras
- Inan-aman presiza kompriende didiak instrusaun husi pesoal saúde kona ba maneira atu fo aimoruk malária ba labarik nebee moras.
- Aumenta hahan no hemu ba labarik bainhira sira moras.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

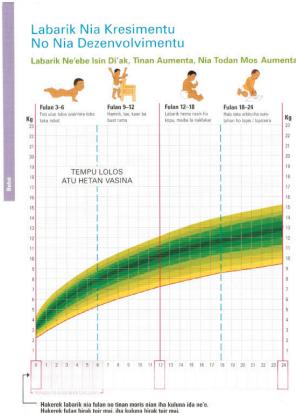
Tópiku ba fulan ida ne'e mak malária. Tamba isin manas makas mak sinal importante ba malaria, ohin ita sei rona mensajen kona ba hahan no hemu ba labarik isin manas. Atu halo labarik nebee isin manas sente diak uitoan:

- Kontinua fo susubeen inan nian wainhira labarik isin manas.
- Fo aihan barak liu tan ba labarik wainhira nia diak husi moras.
- Halo bokon hena mos ka lensu ka tualha kiik ho bee no tau ba nia rentos, kalilin no kelen leet ba labarik nebee mak isin manas makas.
- Bele fo paracetamol atu hatun isin manas.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa.

Fevereiru: Buat saida mak atu halo atu proteje saúde labarik nian

Mensagen saúde ba primeiru semana:



Mensagen ba fulan ida ne'e sei fo sai informasaun kona ba buat nebee inan-aman bele halo atu proteje labarik nia saúde. Mensagen ba semana ida ne'e kona ba monitorizasaun ba labarik nia kresimentu (todan, isin aumenta tuir idade).

- Tenki tetu labarik para inan-aman no pesoal saúde bele hatene labarik nia kresimentu. Se labarik nia kresimentu sae diak, hatudu katak labarik ne'e han diak hodi prevene mos husi moras.
- Husi moris to'o tinan rua mak tempu nebee importante ba labarik atu dezenvolve isin no kakutak. Bainhira labarik nia aas la aumenta ka todan la sae iha tinan rua uluk entaun labarik ne'e sei labele hetan fali buat rua ne'e iha tempu oin.
- Lori labarik sira nebee tinan 5 mai kraik ba tetu fulan-fulan iha facilidade saúde ka iha posto SISCa. Pesoal saúde ou voluntáriu saúde sira sei hare labarik nia kresimentu.
- Se labarik nia kresimentu (isin aumenta la tuir idade) ladun diak, pesoal saúde sei koalia no fo konseilu ba nia inan-aman oinsa bele fo hahan nebee diak atu aumenta labarik nia kresimentu no mos oinsa halo tratamento ba moras.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa no mos kada fulan Fevereiru no Agostu lori labarik tinan lima mai kraik ba facilidade saúde ka postu SISCa atu simu aimoruk lumbriga no vitamina A.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana ida ne'e ita koalia kona ba problema moras lumbriga nebee halo labarik sira sente ladiak.

- Labarik barak hetan lumbriga nebee halo sira sente moras no estraga sira nia saúde.
- Labarik sira hetan lumbriga hanesan ne'e: bainhira labarik sira ka ema seluk nebee iha lumbriga iha sira nia tee no soe foer arbiru, udan, lalar, no anin lori lumbriga nia tolun hirak ne'e ba fatin hotu-hotu.
- Tolun hirak ne'e belit iha labarik sira nia liman no isin wainhira sira halimar iha fatin foer. Tan ne'e wainhira sira tau liman iha ibun ka han aihan, tolun ne'e tama ba sira nia ibun no lumbriga sai boot iha labarik nia kabun laran.
- Sinal labarik nebee iha lumbriga mak hanesan:
 - Kabun-teek
 - Kabun moras
 - Sente kole hela deit
 - Liman, ain sai lotuk
 - Isin sai fraku ka tuun
 - Kidun katar
 - Tee been
 - Raan menus
 - Ladun iha vontade atu han
 - Labarik nia todan la aumenta

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa no mos kada fulan Fevereiru no Agostu lori labarik tinan lima mai kraik ba facilidade saúde ka postu SISCa atu simu aimoruk lumbriga no vitamina A.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

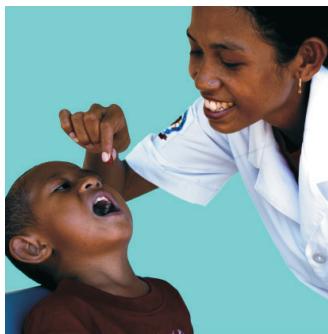
Semana kotuk ita rona kona ba oinsa lumbriga nia tolun bele tama labarik nia isin liu husi hahan ka bee nebee la moos no bele sai boot iha labarik nia kabun no halo sira moras. Semana ida ne'e ita rona kona ba oinsa prevene lumbriga no halo tratamentu. Iha buat balun nebee familia sira bele halo atu prevene sira nia oan husi moras lumbriga hanesan:

- Hanorin labarik sira labele tee arbiru deit maibe iha sintina ka iha fatin nebee seguru.
- Fase liman ho sabaun (depois de sintina boot no molok atu tein ka han)
- Hemu deit bee nebee ita nono tiha ona
- Hatais sinelus tambo lumbriga balu bele tama ema nia isin liu husi ain kulit.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa no mos kada fulan Fevereiru no Agostu lori labarik tinan lima mai kraik ba fasilitade saúde ka postu SISCa atu hetan aimoruk lumbriga no vitamina A.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Semana kotuk ita rona kona ba oinsa ita bele prevene no halo tratamentu ba moras lumbriga. Semana ida ne'e ita rona kona ba buat rua nebee inan-aman bele halo atu proteje sira nia oan nia saúde...fo vitamina A no masin iodium.



Vitamina A

- Vitamina A salva labarik sira nia matan. Labarik sira nebee menus vitamina A fasil liu atu hetan moras todan.
- Vitamina A mos bele haburas labarik nia matenek
- Vitamina A mos bele hetan husi modo no ai-fuan nebee kor mean no kinur hanesan senoura, lakeru tasak no tomate.
- Kada fulan Fevereiru no Agostu, keta haluha lori labarik hotu-hotu idade fulan 6 to'o tinan 5 atu simu vitamina A iha fasilitade saúde no posto SISCa.

Masin Iodium

- Tamba labarik barak iha Timor ladun uza masin mineral nebee bolu iodium, sira hetan moras kakorok boot. Inan nebee la uza masin iodium no menus iodium, sira bele partu ba oan nebe iha problema boot ho sira nia isin no matenek.
- Dalan fasil atu prevene moras kakorok boot mak uza masin nebee iha iodium. Uza masin nebee iha iodium ba ema hotu iha uma laran. Masin husi kios iha iodium, maibe masin husi tasi laiha.
- Familia Timor oan uza ona masin nebee natoon. Buat nebee importante mak ita tenki uza masin nebee iha ona iodium.



Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa no mos kada fulan Fevereiru no Agostu lori labarik tinan lima mai kraik ba fasilitade saúde ka postu SISCa atu simu aimoruk lumbriga no vitamina A.

Marsu: Imunizasaun

Mensajen saúde ba primeiru semana:

Fulan ida ne'e ita nia mensajen kona ba dalan diak liu no fasil liu atu proteje labarik nia saúde no moris mak imunizasaun.

- Inan-aman presiza lori sira nia oan nebee foin moris to'o fulan sia atu simu imunizasaun iha facilidade saúde dala 5.
- Pesoal saúde sei fo imunizasaun kompletu ba labarik atu prevene husi moras oi-oin.
- Se labarik ida la simu imunizasaun nebee kompletu, labarik ne'e sei la hetan protesaun nebee másimu husi moras.
- Ohin loron, labarik barak mak proteje ona husi moras oi-oin liu husi imunizasaun, nune'e labarik barak mak hetan ona moris ho diak.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk ita rona kona ba tamba sa importante labarik sira simu imunizasaun para proteje sira nia saúde. Agora ita rona kona ba bainhira inan-aman tenki lori sira nia oan atu simu imunizasaun.

- Oráriu vizita imunizasaun ba labarik bele hare iha LISIO (Livriňu saúde inan no oan). Lori labarik lalais kedas ba simu imunizasaun depois de partu. Se inan-aman la komprende explikasaun kona ba imunizasaun husi pesoal saúde, importante atu husu.
- Ministériu da Saúde nia objetivu mak labarik ida-idak iha Timor laran tenki simu imunizasaun kompletu molok to'o tinan ida.
- Keta haluha lori LISIO bainhira ba facilidade saúde ka postu SISCa tamba labarik ninia imunizasaun sei hakerek iha LISIO. Rai iha fatin nebee diak atu labarik sira labele estraga ka lakon, tamba sei presiza iha futuru.



Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Semana kotuk ita rona kona ba bainhira tenki lori labarik sira ba simu imunizasaun.

Semana ida ne'e ita rona kona ba lori labarik sira ba imunizasaun maske sira moras.

- Bele lori labarik sira nebee ho isin manas ladun makas, isin malirin, tee been ka muta ba simu imunizasaun. Imunizasaun sei la halo labarik moras makas liu tan.
- Labarik ida-idak tenki simu imunizasaun kompletu tuir pesoal saúde rekomenda. Nune'e mos diak ba labarik atu simu vasinasaun 2, ka 3 ka bele mos 4 dala ida deit durante vizita, tamba imunizasaun nebee fo iha labarik nia isin lolon iha fatin nebee la hanesan.
- Importante atu tuir oráriu imunizasaun nian husi pesoal saúde no sei proteje labarik sira husi moras iha futuru.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Semana kotuk ita rona katak labarik nebee moras sei bele lori ba simu imunizasaun.

Semana ida ne'e ita sei rona kona ba efeitu negativu husi imunizasaun.

- Depois de simu imunizasaun, labarik balu isin kulit mean ka bubu iha sira nia sona fatin ka isin manas.
- Efeitu ne'e signifika katak vasinasaun hirak ne'e hala'o nia servisu nebee diak no problema ne'e sei lakon depois de loron rua nia laran.
- Bainhira labarik isin manas fo aimoruk nebee mak simu husi pesoal saúde no habokon hena hodi tau iha labarik nia rentos, kalilin, no kelen leet. Informasaun kompletu bele husi iha fasilitade saúde nebee besik.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Abril: Isin rua no planu atu partu

Mensajen saúde ba primeiru semana:

Fulan ida ne'e ninia tópiku mak isin rua no halo planu molok partu. Semana ida ne'e ita sei rona informasaun importante kona ba inan nebee isin rua.

- Inan sira tenki ba vizita fasilitade saúde hodi ba kontrola saúde pilemenu dala 4 durante tempu isin rua. Maski inan isin rua barak partu sei la hetan problema seriu, problema barak bele mosu. Tamba ne'e mak inan isin rua tenki ba konsulta hodi kontrola no prevene problema nebee bele mosu.
- Durante vizita, inan isin rua sira sei hetan konseili husi parteira, no mos tetu inan sira nia todan no bele hatene pozisaun bebe nian.
- Inan isin rua sira tenki toba iha moskiteiru laran atu proteje sira nia aan no bebe husi malária.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk, ita rona tamba sa importante ba inan isin rua sira atu ba konsulta pilumenu dala 4 durante tempu isin rua nian. Semana ida ne'e ita rona kona ba oinsa no tamba sa inan isin rua tenki simu no hemu aimoruk aumenta ran.

- Parteira sira sei fo aimoruk aumenta ran ba inan isin rua hotu atu prevene anemia (ran menus) durante isin rua no depois de partu. Moras ran menus halo feto sira sente kole no mos bele sai perigozu durante tempu partu.
- Importante atu tuir reseita nebee parteira sira fo kona ba oinsa atu hemu aimoruk aumenta ran no bainhira mak atu mai fali bainhira aimoruk hotu ona.
- Inan barak hemu aimoruk aumenta ran sei hetan forsa no sente diak. Aimoruk aumenta ran tenki rai didiak iha fatin nebee seguru liu.



Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Semana kotuk ita rona kona ba oinsa inan isin rua sira tenki simu no hemu aimoruk aumenta ran. Semana ida ne'e ita rona kona ba dieta aumenta todan ba inan isin rua sira.

- Importante ba inan isin rua sira atu han aihan oi-oin no todan sae. Se inan ida han diak durante isin rua, bebe sei hetan isin diak bainhira moris mai.
- Laiha hahan ida nebee bandu ba inan isin rua sira atu han. Nia bele han aihan hotu nebee nia han baibain. Maibe labele hemu tua ou fuma sigaru tamba ne'e sei fo risku boot ba bebe.
- Inan balu tauk karik sira nia todan sae makas durante tempu isin rua. Ho ida ne'e husu ba inan isin rua sira atu ba konsulta iha fasilitade saúde durante isin rua, nune'e parteira ka pesoal saúde nune'e sira bele monitor todan inan nian no hare katak inan nia todan natoon.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Ita nia tópiku final ba inan isin rua mak konaba tanba saida importante atu halo planu ba partu antes no rekomentasaun katak parteira tenki asiste durante partu.

- Inan isin rua barak hahoris la mosu problema, maibe kada partu iha risku. Tanba ida ne'e, Ministériu da Saúde rekomenda ba inan isin rua sira atu partu iha fasilitade saúde.
- Memburu familia sira tenki tur hamutuk no halo desizaun kona ba atu partu no oinsa atu bolu parteira. Importante mos atu diskuti oinsa atu buka ajuda no transporte karik iha kazu emergensia. Ida ne'e mak planu.
- Sei ita boot laiha planu no laiha preparasaun ba kazu emerjénsia, sei mosu problema entaun ita boot presiza tempu barak atu hetan ajuda.
- Bainhira iha planu, familia sei bele hetan ajuda lalais nune'e mos sira tenki hare'e oinsa sei foti asaun iha situasaun emerjénsia. Inan sira no bebe sei hetan oportunidade barak atu salva sira nia moris bainhira hetan ajuda husi pesoal saúde.
- Sinal perigü ba inan isin rua depois partu bele hare iha LISIO (Livriňu Saúde Inan no Oan). Inan balu ne'ebe maka hetan sinal hanesan iha LISIO, labele hein kleur tenki lori lalais ba fasilitade saúde ne'ebe besik.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Maiu: Partu no tratamentu ba bebe nebee foin moris

Mensajen saúde ba premeiru semana:



Ita nia tópiku saúde ba fulan ida ne'e mak kona ba partu no kuidadu ba bebe nurak. Ohin ita rona kona ba se mak atu ajuda durante no depois de partu.

- Importante para parteira ajuda no akompanya iha partu hotu tamba ida ne'e mak tempu nebee risku boot ba inan no oan. Sei iha problema ho inan no bebe, parteira sira sei hatene saida mak atu halo.
- Parteira sira bele fo partu iha uma ka iha fasildade saúde tamba parteira iha aimoruk no ekipamento atu uza karik iha problema.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk ita koalia kona ba tamba sa importante para parteira ajuda iha partu no depois de partu. Ohin ita rona kona ba buat rua nebee importante atu halo iha oras primeiru depois de inan partu.

1. Depois de partu, hamaran bebe nia isin no ulun ho hena maran. Falun bebe didiak ho ropa ka lensol nebee moos, atu nune'e bebe sente manas nafatin. Depois de oras neen bele fo haris bebe ho bee morna.
2. Tau bebe iha inan nia hirus matan no fo susu kendas. Ida ne'e ajuda bebe aprende susu, hetan susubeen kinur no kria relasaun diak ho inan.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Fulan ida ne'e ita koalia kona ba partus no saida mak akontese depois de partu. Ohin ita sei koalia kona ba haneruk ahi.

- Haneruk ahi hanesan tradisaun importante iha familia balu maibe importante ba ema atu kompriende katak ahi suar perigu ba bebe no bele halo sira dada iis susar. Ne'e duni inan no bebe labele besik liu ahi suar.
- Bainhira inan ida haneruk besik ahi matan bele halo ran fakar barak liu tan. Ran sai barak bele halo inan fraku.
- Diak liu, uza lensol no falun didiaik atu bebe sente manas duke tur besik ahi.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Fulan ida ne'e ita koalia tiha ona kona ba saida mak ita tenki halo depois de partu se karik partu iha uma. Ohin ita sei rona kona ba importansia bainhira ita vizita fasilitade saúde ka postu SISCa depois de partu.

- Ministériu da Saúde rekomenda katak liu tiha loron tolu depois bebe moris tenki ba konsulta.
- Maski inan no oan sente diak hela, diak liu, parteira kontrola nafatin inan no oan sira atu garantia katak sira diak hela. Nune'e mos, bebe bele simu imunizasaun primeiru atu proteje husi moras perigu. No mos inan sira tenki simu doze vitamina A nebee diak ba nia no nia bebe.
- Se ita boot prekupa ho bebe hetan malirin liu husi loron matan no anin bainhira ba klinika, ita boot bele uza lensol hodi falun bebe.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Juñu: Planeamentu Familia (Spasu ba Oan)

Mensajen saúde ba primeiru semana:

Fulan ida ne'e ita sei koalia kona ba buat nebee mak fen ho laen tenki halo, nune'e bele hetan benefisiu ba saúde oan ki'ik sira ho inan. Ita ema Timor hadomi ita nia oan sira, no inan-aman sira hakarak atu fo ba oan sira domin no buat nebee sira presiza. Buat ida nebee mak fen-laen bele halo atu proteje inan ho oan nia saúde mak husik tempu ka spasu nebee natoon kada partu. Ida ne'e hanaran spasu ba oan. Para ema hotu hetan benefisiu, fen-laen presiza pilumenus tinan tolu atu hetan fali oan seluk. Fulan ida ne'e, ita sei rona razaun balu nebee tulun ita atu kompriende katak spasu tinan tolu ne'e diak ba bebe, labarik no inan-aman no familia sira.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Mensajen saúde ba semana ida ne'e, kona ba benefisiu nebee labarik sira hetan husi intervalu tinan tolu ka liu entre tempu partu no mos benefisiu ba inan rasik. Matenek nain sira dehan halo spasu ba tempu partu entre labarik nain rua, ne'e katak labarik nebee moris uluk no ida ikus, iha oportunidade diak atu sente seguru no hetan saúde diak. Iha razaun barak kona ba ida ne'e hanesan tuir mai ne'e.



Benefisiu ba Labarik:

- Labarik sira hetan nutrisaun nebee diak liu tamba sira bele hetan inan nia susubeen deit durante fulan neen no kontinua susu inan nia susubeen to'o labarik idade tinan rua.
- Labarik bele dezenvolve didiak husi sira ninia fizikamente no neon no bele hetan oportunidade eskola para bele dezenvolve sira nia aan rasik.

Benefisiu ba Inan:

- Inan sei iha liu tempu atu fo nia domin no atensaun ba labarik ida-idak
- Inan iha tempu barak atu hadia ninia saúde depois de isin rua no partu
- Inan hetan tempu natoon no forsa barak liu atu halao ninia knaar baibain iha uma

Semana oin, ita sei koalia kona ba benefisiu ba aman no familia tomak husi intervalu tinan tolu ka liu entre tempu partu.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Mensajen saúde ba semana ida ne'e kona ba benefisiu ba aman no familia tomak no sira seluk nebee hetan husi intervalu tinan tolu ka liu entre tempu partu.

Benefisiu ba Aman:

- Hamenus stress tanba bele hakman problema familia no kondisaun uma seguru liu.
- Iha oportunidade barak atu:
 - Komunikasaun diak ho fen.
 - Edukasaun ba oan.
 - Hasae konyesimentu edukasaun nian ba inan-aman.
 - Buka servisu hodi sustenta familia.
 - Fen ho laen mos hetan benefisiu tamba sira iha tempu barak atu hela hamutuk duke prekupa kona ba sira nia oan nebee moras.

Benefisiu ba familia:

- Familia iha tempu nebee natoon atu fo domin, fo hahan no fo atensaun barak kada bebe.
- Familia mos iha kapasidade atu suporta sira nia oan ba eskola, hola sira nia roupa no hola sasan eskola nian.

Ikus, iha spasu nebee natoon entre oan, fo tempo ba familia sira atu rai osan no gasta ladun barak nune'e sira ladun iha prekupasaun kona ba osan menus.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Iha semana hirak liu ba mensajen saúde inklui ona benefisiu intervalu tinan tolu ka liu entre tempu partu. Mensajen ba semana ida ne'e kona ba saida mak fen ho laen tenki halo durante intervalu ida ne'e.

Buat nebee fen ho laen sira presiza atensaun mak halo diskusaun hamutuk kona ba benefisiu husi intervalu tinan tolu ka liu entre tempu atu partu. Se sira konkorda atu koko hodi halo ida ne'e, faze segundu, sira presiza atu koalia ho pesoal saúde nebee bele explika liu tan kona ba dalan oi-oin atu hadia intervalu ida ne'e. Hamutuk ho pesoal saúde, fen ho laen bele hili métodu nebee apropiadu no fasil ba sira. Métodu ne'e mos tenki halo fen ho laen sente kontente.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Jullu: Fo susubeen inan nian ba bebe to'o fulan neen

Mensajen saúde ba primeiru semana:



Fulan ida ne'e ita nia tópiku saúde kona ba oinsa atu fo han ba bebe depois de moris to'o idade fulan neen. Ohin ita komesa koalia kona ba han no hemu ba bebe nurak.

- Inan ida produz susubeen kinur depois de partu durante loron tolu nia laran. Ema balun iha hanoin katak susubeen kinur ne'e foer no ladiak ba bebe maibe ida ne'e importante tebes atu fo ba bebe.
- Susubeen kinur proteje bebe husi moras no tulun bebe atu dezenvolve aan ho diak. La presiza fo bee kahur ho masin midar ka buat seluk ruma ba bebe tambo ida ne'e bele fo perigu ba bebe. Ne'e duni fo deit susubeen kinur ba bebe iha loron primeiru moris.
- Se inan fo susu rasik nia bebe, bebe sei simu inan nian susubeen kinur nebee hanesan aihan nebee perfeitu ba bebe nurak.
- Ida ne'e mak buat nebee doutor rekomena makas. Se inan ida mate ka moras nebee la konsege fo susu, bele fo bebe ba inan seluk atu fo susu. Dalan ikus mak hemu seluk hanesan susubeen formula, maibe tenki kuidadu makas bainhira prepara. Tenki prepara formula ho bee tasak no fo ba bebe uza kopu no kanuru (laos biberon).

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk ita rona kona ba oinsa atu fo han ba bebe depois de moris. Semana ida ne'e ita koalia kona ba informasaun nebee importante kona ba fo deit inan nia susubeen durante fulan neen.

- Fo deit inan nia susubeen ba bebe to'o idade fulan neen. Tamba susubeen inan nian mak aihan nebee bebe presiza.
- Aihan ka hemu seluk bele estraga bebe nia estómagu, tamba bebe nia estómagu seidauk bele simu aihan toos. Ne'e duni fo deit inan nia susubeen tamba inan nia susubeen iha vitamina nebee proteje bebe husi infesaun no moras seluk.
- Inan la presiza hanoin barak katak bebe idade fulan neen mai kraik nebee susu deit inan nia susubeen la hetan aihan no hemu nebee natoon. Buat nebee importante teb-tebes atu hatene katak bainhira bebe susu beibeik sei produz nafatin susubeen.
- Kuaze inan hotu-hotu iha susubeen nebee natoon ba nia bebe atu dezenvolve ho diak. Inan barak mak komesa fo susubeen seluk no aihan seluk bainhira bebe idade fulan tolu ka fulan haat, maibe ida ne'e práтика ida nebee la loos. Ne'e bele afeita ba bebe nia saúde no nia kresimentu.
- Bebe hotu-hotu tenki simu inan nia susubeen loos deit to'o sira halo fulan neen hafoin completa ho hahan no susu to'o tinan rua ka liu.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Ohin ita rona kona ba, inan tenki fo susu ba nia oan ba tempu hira?

- Inan ida tenki fo susu loro-loron no kalan-kalan dala ualu to'o sanulu no keta hasai bebe husi susu antes nia bosu ka toba tiha ona.
- Ida ne'e importante tamba iha inan nia susubeen iha vitamina (proteje/hadie isin) no proteina (haburas isin) nebee barak atu bebe isin diak no dezenvolve ho diak.
- Tenki fo susu kleur. Ida ne'e diak liu duke fo susu beibeik ho lalais.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Ohin ita nia mensajen ikus kona ba tamba sa susubeen inan nian mak diak ba bebe. Ohin ita sei rona kona ba difikuldade no problema nebee inan sira infrenta bainhira sira fo susu ba bebe.

- Depois de bebe idade fulan tolu, inan balu tenki fila fali ba servisu no husik hela bebe iha uma Inan nebee dook husi ninia bebe nurak tenki hois hela ninia susubeen iha kopu. Familia sira bele fo susubeen nebee hois tiha ona ho kanuru. Kopu ho kanuru fasil atu fase tamba kutun la moris iha laran. La hanesan ho biberon nebee susar atu fase no kutun barak bele moris iha biberon matan no bele halo bebe kabun moras.
- Favor ida, konsulta ho parteira ka pesoal saúde se ita boot iha perguntas kona ba oinsa atu hois susubeen.
- Inan balun hasoru problema hanesan susun moras bainhira fo susu. Inan sira ne'e tenki konsulta ho parteira rumá ka pesoal saúde. Inan balun hapara fo susu bebe se inan ka bebe sai moras, ne'e ladiak ba bebe.
- Se bebe moras, sira presiza fo susu nafatin. Inan tenki kontinua fo susu ho pasiensia. Maske bebe laiha vontade atu han, sira presiza fo susu para hetan fali forsa no hadia fila fali buat nebee lakon durante sira moras.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa.

Agostu: Fo hahan ba bebe husi fulan neen to'o tinan rua

Mensajen saúde ba primeiru semana:

Fulan ida ne'e nia tópiku saúde nebee importante mak hanesan oinsa fo hahan ba bebe idade fulan neen to'o tinan rua. Tópiku ba semana ida ne'e mak oinsa komesa fo hahan bainhira bebe halo fulan neen.



- Durante fulan neen nia laran bebe hetan deit inan nia susubeen.
- Liu tiha fulan neen inan sira presiza fo aihan mamar no no grosu hanesan aihan aumenta ba bebe. Aihan hirak ne'e mak hanesan:

1. Sasoro kahur ho modo tahan hanesan: bayaun, mostarda, modo tahan sira seluk no manu tolun. Mina uitoan no masin iodium bain hira bebe halo fulan 8 bele mos kahur ho naan, ikan ka koto. Sasoro labele toos no tenki tau bee uitoan no tenki aumenta buat seluk nebee tein halo mamar. Sasoro mos labele been liu tamba se hanesan ne'e bebe nia kabun bosu ho bee deit no nia falta nutrisaun nebee nia presiza atu isin diak.
2. Komesa ho idade fulan neen, bebe mos tenki hetan, ai-fuan tasak hanesan: hudi, aidila, has, sabraka, pateka no ai fuan sira seluk nebee deut.
3. Objetivu husi fo aihan sira ne'e ba labarik mak atu aumenta labarik nia kresi mentu no dezenvolve labarik nia saúde.
4. Ba inan sira keta haluha atu kontinua nafatin fo susubeen inan nian to'o labarik idade tinan rua ka liu.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa no mos kada fulan Fevereiru no Agostu lori labarik tinan lima mai kraik ba facilidade saúde ka postu SISCa atu simu aimoruk lumbriga no vitamina A.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk, ita rona kona ba fo ai-fuan tasak no sasoro ba bebe nebee labele been liu. Ohin ita rona tan kona ba oinsa atu fo han ba bebe fulan sia to'o tinan rua.

- Antes atu fo hahan ba bebe ka labarik, inan sira ka ema nebee mak prepara aihan tenki fase liman ho bee moos no uza sabaun.
- Fase material tein nebee atu uza hanesan; sanan, bikan, kanuru, kopo no selu-seluk tan antes prepara labarik nia hahan.
- Bainhira prepara aihan presiza fo tuir labarik nia idade. Labarik aumenta idade bele mos aumenta ninia quantidade hahan iha loron ida.
- Presiza iha pasiensia wainhira fo hahan ba labarik kiik.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa no mos kada fulan Fevereiru no Agostu lori labarik tinan lima mai kraik ba facilidade saúde ka postu SISCa atu simu aimoruk lumbriga no vitamina A.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Ohin ita rona kona ba han ka merenda nebee diak ba bebe fulan neen to'o tinan rua.

- Fo aihan nebee mamar no grosu ba bebe no labarik sira dala barak iha loron ida nia laran. Labarik tinan ida ba leten bele mos han aihan ema boot nian.
- Labarik aumenta idade bele mos aumenta ninia kuantidade hahan iha loron ida.
- Labarik tinan ida ba leten tenki han diak loron ida dala tolu no mos merenda hanesan hudi ka aidila tasak loron ida dala rua.
- Kontinua fo susubeen inan nian ba labarik to'o idade tinan rua ka liu.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha facilidade saúde ka postu SISCa no mos kada fulan Fevereiru no Agostu lori labarik tinan lima mai kraik ba facilidade saúde ka postu SISCa atu simu aimoruk lumbriga no vitamina A.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Semana ida ne'e ita rona kona ba tópiku importante kona ba fo han ba labarik nebee moras.

- Kontinua fo susubeen inan nia bainhira bebe moras, no se karik nia fulan neen ba leten fo mos aihan seluk nebee nia gosta.
- Dalaruma, labarik nebee moras ladun iha vontade atu han, entaun tenki esforso-an ho pasiensia atu fo han ba nia.
- Bainhira, nia diak ona, nia hakarak han hanesan baibain tenki uza oportunidade ne'e atu aumenta nia hahan loro-loron no presiza hemu barak atu sai diak, tambo labarik kiik presiza ida ne'e ba dezenvolvimentu isin no kakutak no ida ne'e inklui aprende dolar, depois lao no halai no mos sira nia matenek.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa no mos kada fulan Fevereiru no Agostu lori labarik tinan lima mai kraik ba fasilitade saúde ka postu SISCa atu simu aimoruk lumbriga no vitamina A.

Setembru : Rekonhesimentu/tratamentu ba moras dada iis susar

Mensajen saúde ba primeiru semana:

Fulan ida ne'e ita nia mensajen saúde kona ba moras todan nebee afeita ema barak, liu-liu ba bebe no labarik kiik sira. Moras ida ne'e naran dada iis susar.

1. Moras dada iis susar ne'e moras ida nebee afeita ba ema nia aten bo'ok, inus, ka dada iis no halo ema ne'e mear no sente kakorok moras.
2. Moras dada iis susar hadaet liu husi ema nebee moras ba ema seluk wainhira mear ka tafui kabem ka fani.
3. Moras dada iis susar bele sai perigu ba labarik hotu liu-liu ba bebe nurak tamba sira nia isin seidauk forsa hanesan ema boot nian.



Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk ita rona kona ba moras todan naran dada iis susar. Se karik ita boot nia oan hetan sinal hanesan: inus been, fani beibeik no mear, tau matan makas ba sira atu hare se karik sinal sira ne'e mosu tan:

- Dada iis boot no mear lian tarutu no lalais
- Isin manas makas ka
- Isin malirin nakdedar

Se karik sinal sira ne'e mosu, tenki lori lalais ita boot nia oan ba fasilitade saúde.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana

Semana kotuk ita rona kona ba oinsa ita hatene sinal ba moras todan naran dada iis susar. Ita boot sira tenki hare, ita boot nia oan inus been/mear/fani no mos dada iis susar. Mensajen ba semana ida ne'e fo sai buat nebee inan-aman sira bele halo atu prevene moras dada iis susar.

- Fo susu ita nia oan, tamba susubeen inan nian proteje labarik husi moras dada iis susar no mos moras seluk tan.
- Hadok labarik sira husi ahi no sigaru suar, tamba ahi suar bele hakanek aten bo'ok no halo dada iis susar. Labele fuma sigaru iha labarik sira nia oin no hadok husi rai rahun.
- Hadok oan husi labarik sira seluk nebee iha moras dada iis susar, tamba moras ne'e bele daet husi labarik ida ba labarik seluk.
- Bainhira mear, taka ibun ho liman ka hena moos no labele tafui besik ema seluk.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Semana kotuk ita rona oinsa ita bele prevene moras dada iis susar. Se karik, ita boot sira hanoin katak ita boot sira nia oan iha moras ne'e tenki book-an lalais para labarik bele diak fila husi moras.

- Moras dada iis mak moras nebee presiza atensaun lalais husi pesoal saúde. Se lae, labarik sira bele hetan moras todan iha tempu badak.
- Labarik nebee dada iis lalais ka susar karik hetan moras dada iis susar. Lori labarik ne'e ba fasilitade saúde. Labele hein hodi halo tratamentu uluk iha uma maibe lori lalais ba fasilitade saúde.
- Se pesoal saúde ida fo aimoruk ba ita nia oan ho moras dada iis susar tenki hatene loloops oinsa atu fo aimoruk ne'e, se seidauk kompriende, tenki husu perguntas ba pesoal saúde.
- Tenki hemu aimoruk to'o hotu tuir reseita nebee fo husi pesoal saúde atu nune'e labele hetan moras fila fali. Se la tuir reseita, labarik bele hetan moras makas liu tan.
- Fo susubeen inan nian barak liu tan ba labarik nebee sei susu deit. Ba labarik seluk, fo susubeen barak liu tan ka han ka hemu seluk no fo kbiit ba labarik atu kontinua han beibeik. Ita presiza pasiensia liu tan hodi fo nafatin hahan ka hemu seluk tamba labarik nebee moras nia vontade han ladun makas.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Outubru: Tuberkuloze (TBC)

Mensajen saúde ba primeiru semana:

Fulan ida ne'e ita koalia kona ba Tuberkuloze (ka TBC ka moras mear ran). TBC mak moras todan nebee afeita ema barak iha Timor. Ema hetan TBC bainhira nia kutun tama ema nia isin liu husi sira nia aten bo'ok.



Sinal TBC mak hanesan tuir mai ne:

- Mear makas iha semana tolu nia laran
- Todan menus beibeik ka isin kreksa loos
- Isin kolen lalais
- Mear tasak dala ruma kahur ho ran.
- Isin manas

Se hetan sinal hanesan ne'e liu-liu ba mear tasak kahur ho ran, halo favor ba lalais iha fasilitade saúde atu hetan tratamentu.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk ita rona kona ba sinal TBC/mear ran no se hetan sinal hanesan iha leten tenki ba hetan tratamentu lalais. Ohin ita sei rona kona ba tratamentu ba pasiente TBC.

- Tempu atu halo tratamentu ba TBC mak entre fulan neen to'o fulan ualu.
- Tenki tuir tratamentu to'o hotu, se lae moras TBC bele mosu fila fali no sei la kura tan ona.
- Ema barak ho moras TBC la hemu hotu aimoruk nebee sira simu tan ne'e sira nia moras la kura.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Hanesan ita hatene fulan ida ne'e ita koalia kona ba moras TBC/mear ran. Ohin ita sei rona kona ba oinsa atu prevene TBC. Iha buat barak nebee ita bele halo atu proteje ita nia aan ho oan husi moras TBC.

- Labarik sira tenki simu kedes imunizasaun depois de moris tamba primeiru imunizasaun nebee hanaran BCG proteje labarik husi TBC.
- Labele fuma sigaru no hemu tua mutin ka tua manas.
- Mear taka ibun atu kutun labele daet ba ema seluk.
- Mear tasak labele tafui arbiru, tenki tafui iha masa ka lata atu hamenus mear nia kutun namkari ba mai.
- Tamba TBC mak moras nebee daet lalais, ema nebee hetan TBC tenki toba iha kuartu ketak tamba moras mear ran nia kutun bele daet liu husi dada iis.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Semana ida ne'e ita sei rona oinsa familia bele suporta membru nebee hetan TBC/mear ran

Ita bele suporta ema moras TBC liu husi: tau matan ba sira atu hemu aimoruk no fo hanoin ba sira atu hetan tratamento diak.

- Ita mos bele suporta ema moras TBC liu husi maneira akompanha sira ba konsulta iha fasilitade saúde.
- Ema moras TBC tenki deskansa no han hahan nebee bele fo forsa ba isin hanesan manu tolun ka koto.
- Ema moras TBC presiza anin nebee moos; entaun tenki loke janela no odamatan atu nune'e bele hetan sirkulasau anin nebee moos iha kuartu laran.
- Bikin, kanuru no kopu nebee fase tiha ona tenki habai iha loro matan atu oho mear ran nia kutun.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Novembru: Tee been

Mensajen saúde ba primeiru semana:

Fulan ida ne'e ita koalia kona ba tee been. Saida mak tee ben no oinsa halo tratamentu ba labarik nebee hetan tee been. Semana oin ita sei rona kona ba oinsa prevene tee been.

- Tee been mak hanesan tee nebee been no sai beibeik. Tee been moras mai husi kutun oi-oin. Kutun buat nebee ita labele hare ho matan.
- Moras tee been bele sai perigu tamba lakon bee no nutrisaun barak husi labarik sira nia isin.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Hanesan ita hatene ona, tópiku saúde ba fulan ida ne'e mak tee been nebee mak hanesan tee nebee been no sai beibeik. Semana ida ne'e ita rona kona ba oinsa labarik no ema boot hetan tee been.

- Ema hetan tee been bainhira kutun sai husi ema moras nia isin liu husi sira nia sintina. Ne'e bele kona ema seluk. Labarik kiik sira nia foer iha kutun barak liu ema boot nian.
- Kutun bele halo ema moras bainhira kona hahan, ema nia liman ka iha bee. Tamba ne'e, tenki soe foer iha fatin nebee seguru.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Semana ida ne'e ita rona kona ba oinsa fo tratamentu ba labarik nebee hetan tee been.

- Ba labarik fulan neen to'o tinan rua nebee hetan tee been, kontinua fo susubeen inan nian no mos aumenta fo hemu no hahan.
- Se karik labarik tee been barak no beibeik, kahur bee masin no masin midar (BMM) fo ba labarik atu hemu.

Bainhira labarik hetan tee been seriu, tenki lori nia ba fasilitade saúde. Ita sei rona kona ba ida ne'e iha semana oin mai.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Moras tee been perigu ba labarik tamba halo bee barak lakon husi sira nia isin nebee presiza atu moris.

- Se karik bee barak lakon husi labarik nia isin, nia bele mate.
- Se karik labarik hetan hanesan ne'e, sinal mak hanesan: kolen, oin kamutis, laiha vontade atu han, ibun kulit maran no kulit namkurut.
- Se hetan sinal sira hanesan ne'e, inan tenki fo susu nafatin ka hemu seluk no lori lalais ba fasilidade saúde atu hetan tratamentu.



Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilidade saúde ka postu SISCa.

Dezembru: Prevene Tee been

Mensajens saúde ba primeiru semana:

Ita nia tópiku ba fulan ida ne'e mak oinsa atu prevene tee been. Importante atu hatene katak tee been mak moras nebee halo labarik barak hetan moras no mos mate. Ohin ita rona kona ba soe foer iha fatin nebee seguru hodi prevene tee been.

- Ema sira bele hetan tee been no lumbriga husi ema nebee soe foer arbiru deit. Foer labarik nian dala barak nia kutun barak liu duke foer ema boot nian.
- Kutun ne'e bele halo ema seluk moras liu husi hahan ka liman no bee nebee tama ba ema seluk nia ibun. Ne'e duni importante atu soe foer ema nian didiak atu labele halo ema seluk moras.
- Importante ba ema boot no labarik sira atu uza sintina inklui sintina tradisional. Labele husik tee labarik no ema boot nian iha fatin nebee labarik sira halimar ka fatin nebee la seguru hanesan: fatin luan, luhan animal nian, ai-laran, uma kotuk, mota, bee matan no ai-hun
- Sintina mak fatin nebee seguru atu soe foer boot (te) no ki'ik (mi).

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba segundu semana:

Semana kotuk ita koalia kona ba oinsa soe foer iha fatin nebee seguru hanesan dalam ida nebee importante atu prevene tee been. Iha Timor, ema balu la fase liman ho sabaun maski ida ne'e mak práтика diak liu atu preven tee been.

- Fase liman ho sabaun (ka ahi-kdesan ka rinso) dalam nebee diak ida atu halakon kutun nebee bele halo tee been.
- Tempu importante atu fase liman ho sabaun bainhira:
 - (1) depois de ba sintina
 - (2) fase bebe nia kidun,
 - (3) antes tein,
 - (4) antes han
 - (5) antes fo han bebe inklui fo susu ba bebe. Importante ba inan-aman sira atu fase labarik nia liman antes atu han
- Fase liman ho bee tanan labele hamate kutun hotu, ne'e duni uza sabaun importante loos.
- Ne'e duni, ita ho labarik sira presiza fase liman maske ita hare ita nia liman moos hela.



Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba terseiru semana:

Hanesan ita hatene tiha ona, fulan ida ne'e ita koalia kona ba oinsa ita bele prevene tee been.Uza sintina no fase liman ho sabaun práтика nebee prevene tee been maibe iha práтика ida tan nebee mos bele prevene tee been, hanesan rai no kuru bee hemu didiak.

Rai no kuru bee hemu didiak

- Nono bee nebee atu hemu para hamate kutun. Maske bee nebee nono tiha ona bele moos halo nafatin moras se ita boot la rai iha fatin nebee seguru no livre husi kontaminasaun.
- Rai no taku metin bee hemu husi foer, lalar no veitor sira seluk. Bainhira atu hemu bee, tenki uza kopu nebee moos.
- Diak liu rai balde iha fatin neebé labarik sira labele kuru. Ita boot bele ajuda sira atu kuru ka fui bee wainhira sira hakarak hemu.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

Mensajen saúde ba kuatru semana:

Dalan ikus atu prevene tee been, Ministériu da Saúde rekomenda katak tenki taka hahan.

- Uma kain ida-idak tenki garantia katak hahan sira tenki taka metin atu nune'e lalar labele ba tuur hodi hadaet moras.
- Labele han hahan nebee foer no lalar hobur ba.
- Tenki fase ekipamentu tein nian (sanan, taxu, bikan, kanuru, kopu no seluk tan) halo mos, molok atu tein no tau hahan ba.

Ikus liu keta haluha lori LISIO bainhira lori ita boot nia oan tinan lima mai kraik ba konsulta iha fasilitade saúde ka postu SISCa.

